



УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГКО СУВУ г. Октябрьска

Дамм В.В.
« 29 » 09 2023 г.

**Меню приготавливаемых блюд
по ГКО СУВУ г. Октябрьска
на « 02 » октября 2023 г.**

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			жиры	белки	углеводы		
Неделя 1 День 1							
ЗАВТРАК	Пудинг творожный запеченный	200	19,56	33,86	53,82	527,30	285
	Чай с лимоном	200	0,10	0,44	14,04	58,32	459
	Масло сливочное (порциями)	20	16,50	0,12	0,16	149,62	79
	Батон	67	2,90	7,50	50,90	264,00	576
	Яйцо вареное	40	4,04	4,76	0,24	56,56	267
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		525	43,1	46,68	119,16	1055,8	
2-Й ЗАВТРАК	Фрукты свежие (апельсины)	108	0,40	1,80	16,20	75,60	82
ИТОГО ЗА 2-Й ЗАВТРАК		108	0,40	1,80	16,20	75,60	
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	0,40	3,80	24,60	117,20	573
	Хлеб ржаной	163	1,80	9,90	50,10	256,20	574
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,38	24,46	98,88	495
	Суп картофельный с фрикадельками	300	12,60	12,93	21,09	243,78	123
	Пюре картофельное	200	8,02	3,94	25,32	188,70	377
	Котлеты из говядины	100	15,84	17,17	17,48	274,08	339
	Огурец консервированный	100	0,10	0,80	1,50	10,00	149
ИТОГО ЗА ОБЕД		1133	38,76	48,92	164,55	1188,84	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	90,00	501
	Фрукты свежие (апельсины)	108	0,36	0,36	8,82	39,96	82
	Коржик молочный	60	7,09	3,82	36,54	224,83	547
	Конфеты шоколадные	26	1,20	0,14	16,60	78	582
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		394	8,65	4,26	84,36	432,79	
УЖИН	Хлеб пшеничный	82	0,80	7,60	49,20	234,40	573
	Какао с молоком	200	3,12	3,24	18,24	113,76	462
	Капуста тушеная	200	6,80	4,40	16,32	143,48	380
	Рыба, тушенная в томате с овощами	140	4,61	19,87	7,22	149,72	299
	Салат из свёклы с чесноком	100	5,37	1,64	8,55	88,81	34
ИТОГО ЗА УЖИН		722	20,70	36,75	94,95	712,03	
2-Й УЖИН	Кисломолочный напиток (Йогурт)	167	5,00	5,80	8,40	101,80	470
	Печенье	20	2,60	0,16	13,40	84,00	582
ИТОГО ЗА 2-Й УЖИН		187	7,60	5,96	21,80	185,80	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		3069	119,15	144,23	492,80	3617,28	

Медицинская сестра

Арина Л.Н.